

كَيْفَ أَشْعُرُ حَيَالاً



# الغيرة



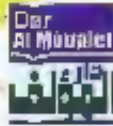
كيف أشعرُ حِيال



# الغيرة

تأليف: سارة لافيت

ترجمة: مايا سلمان



## المحتويات

3	المقدمة
4	ما هي الغيرة؟
6	الغيرة من الأشياء أو الأغراض
10	الغيرة من الأشخاص
14	الغيرة تدفعك إلى
18	عندما يفار منك الآخرون
20	كيف يمكنك الكف عن الغيرة
22	لائسن

كيف أشقّر جبال

الغيرة

تأليف: سارة لافيت  
ترجمة: ماليا سلمان

الطبعة الأولى: 2007

جميع الحقوق محفوظة

يمنع طبع هذا الكتاب أو جزء منه بكل طريق  
الطبع والتسجيل والنقل والترجمة والتسجيل  
المرئي والمسموع والحاسوب وغيرها من  
الحقوق إلا بإذن خطي من الناشر.



دار المؤلف للنشر والطباعة والتوزيع

مكتب: +961 1 824293 / 823710

فاكس: +961 1 825815

ص.ب: 13/5687 بيروت - لبنان

info@daralmosalef.com

An Alukah Book

Designed and Printed by: Alukah Books Ltd.  
215 Finch Street, London W1F 6DF

By Sarah Lacey

Arabic Language Edition published by  
Dar Al Mosalef © 2006

All rights reserved. No part of this publication  
may be reproduced, stored in a retrieval system  
or transmitted, in any form or by any means,  
electronic, mechanical, photocopying,  
recording, or otherwise, without the prior  
permission of the publisher.

الطباعة: شركة المجموعة الطابعة

هاتف: 01/821720 بيروت - لبنان



## المقدمة

يرتاد رياض وأحمد وطارق وآمال وفرح المدرسة نفسها، وغالباً ما كان طارق وآمال وفرح يشعرون بالغيرة من الآخرين وما يمتلكون، وكان رياض وآمال يدركان تماماً معنى أن يفار منك الآخرون. وأنت، هل شعرت يوماً بالغيرة؟ انضم إلى أصدقائنا الخمسة لتشاركهم الآراء حول هذه المشاعر.

الغيرة من الآخرين تدفعه إلى ارتكاب أعمال جريئة وغير لطيفة.

كنت أغار من أحمـد  
وكنت أشعر دائماً بالوحدة

يختلف الواحد عن الآخر وكل يمتلك أغراضاً مختلفة عن سواهم

من المرجح أن يفار الآخرون منه.

الغيرة تدفعه إلى كره ما بين يديكم

فرح

رياض

أحمد

آمال

طارق



## ما هي الغيرة؟

اعتاد طارق وفرح على الذهاب إلى المدرسة سوياً سبباً على الأقدام إلا أن فرح اليوم لم تكن بحال جيدة فهي تشعر بالغيرة من صديقتها أمال التي ابتاعت ثياباً جديدة لها، أما طارق فكان يغاز دائماً من أخيه عصام لأنه كان يظن أن والدته تفضل أخاه عليه. فالغيرة تولد لديك حين يملك الآخر ما لا تملكه ويفعل ما لا تفعله.

كنت أعاز من أخي لأتني كنت  
أخاله أفضل لدى أمي.



أو لوقت طويل

أعز، باللعاب من أمال فهي  
تتأج دوماً أغراضاً جديدة.



قد تشعر بالغيرة لوقت قصير



## ما هي الغيرة؟

### الغيرة من الأشخاص

هل انتزعيت يوماً من رفيقك  
لأنه يحسن أداء واجباته؟  
هذا الشعور يسمى الغيرة  
ويدفعك إلى الظن بأن لا أحد  
يلاحظ وجودك أو يعيرك  
انتباهه.



### الغيرة على الأغراض

يغار بعض الناس مما يمتلكه  
سواهم، حتى أنهم لا يحبون  
مشاركة الآخرين لهم في  
أغراضهم وألعابهم..



لم كنت تغار من أخيك عضام يا طارق؟  
"كان مسموحاً له القيام بما يحلو له  
بعكسي أنا. حتى إنه عندما يشاغب،  
لا أحد يوجه له اللوم، كما أنني لم  
أحصل يوماً على ثياب جديدة بل  
كنت أرتدي ثيابه المستعملة"



## الغيرة من الأشياء أو الأغراض

رياض وفرح ذاهبان لقيادة الدراجات الهوائية إلا أن فرح ما زالت في حال سيئة لأن والدتها لا تريد أن تشتري لها مزلاجين كمزلاجي أمال. رأى رياض أن فرح سخيقة لأن مزلاجيها رانغان. هل رغبت يوماً في امتلاك غرض ولم تقدر؟ كيف شعرت حينئذ؟



لم ترعبين مزلاجين جديدين ما العيب في مزلاجيك؟



هذا ليس عدلاً. لا تملك أمي بأن اشتريني مزلاجين جديدين كمزلاجي أمال

أو تغار مما لديهم....

هل تعرض لأصديقاتك...



## العزرة من الأشياء أو الأغراض



2. بعد يومين، حصل ناصر، وهو صديق عبدالله، على لعبة مختلفة.



1. حصل عبدالله على جهاز كمبيوتر كهدية بمناسبة عيد مولده، وأحبه كثيراً.

هذا ليس عادلاً.  
أريد لعبة تُلعبها ناصر. فهو  
أفضل من أختي.



3. رجع عبدالله غاضباً إلى المنزل وهو يريد الحصول على لعبة ناصر.

لم تصرف عبدالله على هذا النحو.  
قرر عبدالله أن لعبة ناصر أفضل من لعبته.  
ولم يعد يرغب في اللعب بها لأنه يغار من صديقه  
وراح يلقي اللوم على أهله ويسيء الكلام إليهم.  
لو كان عبدالله لعب بلعبته وسأل ناصر اللعب معه،  
لكان ناصر طلب منه الانضمام إليه واللعب بلعبته  
الجديدة.



## الغيرة من الأشياء أو الأغراض



قُلْ مَكْنُحِي لِللَّعِبِ  
بَلَعْتَهُ الْآنَ يَا نُورَا؟



2 - وافقت نورا وسحبت لعبدالله باللعب  
بسيارة السباق الخاصة بها.

1 - حصل عبدالله ونورا على لعبتين  
جديدتين. وأراد عبدالله اللعب بلعبة نورا.

لم يرغب عبدالله دائماً في الحصول على ما  
تلعب به نورا  
يشعر عبدالله بالغيرة من نورا لأنها تلعب  
بفرح باللعبة مهما كانت، وحتى لو كانت  
لعبته الأجل والأفضل والأعلى بين سواها.  
ولكن قد يشعر عبدالله بحال أفضل ويستمتع  
بلعبته إذا توقف عن الغيرة من نورا.



أعطيني إياه،  
أريد أن أَلْعَبَ به الآن.

3 - ولكن ما إن رأى عبدالله نورا وهي تلهو  
فرحة باللوح الزلاّج حتى راح يطالبها به.

## الغيرة من الأشياء أو الأعراس

▶ اللعبة نفسها لكنها مختلفة!

الشعور بالغيرة يدفعك إلى  
تفضيل أعراس الغير حتى  
ولو كانت كأعراسك تماماً  
لم لا تحاول إذن الاستمتاع  
بأعراسك عوضاً عن الشعور  
بالغيرة مما لدى الآخرين والآن،  
أما زلت تغار من رفاقك؟

أنا على أن أرفض أفضل من أرفض



▼ لم لا يمكنني الحصول عليه؟  
يملك بعض الأشخاص أكثر  
من سواهم قد يبدو ذلك ظلماً  
وأمرًا غير عادل وقد تبقى  
الحصول على ما يملكه الآخرون  
حاول ألا يدفعك هذا الشعور إلى  
جرح هؤلاء الأشخاص وقول  
كلمات نابية لهم. فهذا التصرف  
لن يغير شيئاً من الواقع.



هل شعرت يوماً بالغيرة يا رياض؟  
أتمنى أحياناً الحصول على القليل مما  
يملكه أصدقائي. وهم يسمحون لي  
عادةً باللعب بألعابهم لذا ما من جدوى  
للشعور بالغيرة لأنك ستنسى حتماً أنك  
لا تملك أشياء جميلة.

لماذا لا تملك منزلاً  
وحديقة مثلي؟





## الغيرة من الأشخاص

في أثناء فترة الراحة في المدرسة، أخبر أحمد صديقه احميم طارق أنه لا يحب رياض الذي التحق مؤخراً بالمدرسة. كان أحمد يغاز من رياض لأنه صار صديق طارق أيضاً ونقول آمال إنها لا تفهم لم لا يمكن لثلاثتهم أن يكونوا أصدقاء من شعرت بالغيرة يوماً لهذا السبب؟



ونستأ أيضاً بسبب مظهر الآخرين

تولد الغيرة من فكرة مشاركة الأصدقاء

## الغيرة بين الأشخاص

### الأصدقاء

هذه نشعر بالغيرة حين يحصل  
صديقك الحميم إلى رفاقي  
جدة. من الرائع أن تحصل  
على صديق خيم إلا أن من  
الحسن الحصول على نوع  
آخر من الأصدقاء.



### الأهل

إذا كنت تعيش مع والدك أو  
والدتك فقط، فقد تحدث من الصغى  
الاعتياء على دخول شريك جديد  
إلى حياة أحدهما. إلا أن ذلك لا  
يعنى بالضرورة أن والدتك لم  
يعودا يحبكما.

### الأخوة والاحوات

سنشعر بالغيرة حتماً إذا ظننت أن  
والدك يعتنيان أكثر بأخيك أو أختك  
فالأخوة لا يتشبهون وقد يحتاج  
أحدهم إلى المزيد من الانتباه  
والرعاية  
كما أنك تلعب انتباه والدتك في أحيان  
أخرى تحدث إيهما عن برعك

هذا ليس عدلاً إنهم  
صديقون الحميمة



لم تلعب «لما انتباه  
الجميع إليها؟





## الغيرة من الأشخاص



2 سأل ياسمين رفيقتها حميدة الانضمام إلى فريقها



1. لم تكن جميلة تحب ياسمين لأنها مجتهدة في الممارسة وقد اختيرت قائداً للفريق.

تم خاصيت جميلة باسمين بنوم وجفاء  
كانت جميلة تغار من ياسمين لأنها مجتهدة في  
المدرسة، وقد أضاعت الفرصة بالانضمام إلى  
لفريق والنعرف إلى ياسمين وصديقاتها وصارت  
رفيقاتها يحقرن منها ومن تصرفها اللئيم



3 رفضت جميلة

عرض ياسمين وخاصتها بلوم وجفاء

## الغيرة من الأشخاص

### الغاش مختلفون

بالفعل، وهذا ما جعل العالم  
رائعاً ومثيراً للاهتمام، وقد  
تختلف كفاءة العز من  
الأخر ولكن إذا حاولت جاهداً  
للحاج في عملك، فلن تشعر  
بالغيرة أبداً  
وتذكر أن ما تفعله يسوي ما  
يفعله الآخرون بالأهمية

أنتم لو كنت مثلكم



الشغور بالإهمال  
في حال كنت حيوياً، فإتاك  
حنماً ستشعر بالغيرة من  
يحيطه الرفاق والأصدقاء.  
إلا أن الغيرة لن تشدهم إليك  
بل إنها ستبعدهم عنك. يشعر  
الجميع أنهم مهملون وعليك أن  
تبادر إلى محادثة كل إنسان  
وحيد.

هل تغار من الآخرين يا أمال

"كنت أعاز من فتاه معي في المدرسة عرفت  
باجتهادها على الدوام، وكنت أشعر بايأس  
مألحاً إلى والدتي التي كانت تدعمني وتشير  
إلى محاسني. وحدثت مع ابوتك رفيقه لتلك  
الفتاة"





## الغيرة تدفعك إلى

الأسبوع الماضي، رقص أحمد الذهاب إلى حفل عيد مولد طارق الذي ترعج كثيرا لعدم  
حضور صديقه وتساءل عن سبب غيابه إلا أن أحمد أدرك الآن أنه كان ظالما بحق  
صديقه وبرر فعله بالغيرة  
الغيرة تدفعك إلى إزعاج الناس الذين تحبهم

كنت أرغب في مصافقة فتى لأسف على  
الحصول على رفيق جديد سيؤذي



لم أقم بضمي إلى حبيبتي التي دعوتها إليها؟



بإمكانك أن تشعر بالضيق

## القصة تدفعك إلى

المشاعر الحزينة

أريد صرف صبرها.

إفساد لأخرى

قد تدفعك الغيرة حجاباً إلى  
الرغبة في إفساد أعراس لغير.  
إلا أن ارتكاب هذا الفعل المشين  
لن يفيدك أبداً، عليك السكوت إلى  
راشد ليس عدك على التعلب على  
هذه المشكلة



تدفعك الغيرة إلى الإحساس  
بمشاعر مختلفة كالغضب  
والوحدة وتؤذيك الأشياء  
الطيرة ومن الصعب عليك  
الاستمتاع في حياتك إذا لم  
تكنف عن التفكير في ما يفعله  
الآخرون أو في ما  
يكونون.

أو بإمكانك  
إخبار والدي بما أشعر

تحدثه قلت لي إن والدي  
تحدثني جيداً أيضاً

أخبره أنني وأختي نأملها  
معاملة رائقة وممتنة.

التصرف بلوم

الغيرة تدفعك إلى  
التصرف بلوم وجفاء ومن  
دون أي ود لملك يصعب  
على الآخرين تقبلك  
كصديق لهم



## الغيرة تدفعني إلى

لقد أحسنت عملاً في الرياضة

فدا الفضل يا سامر



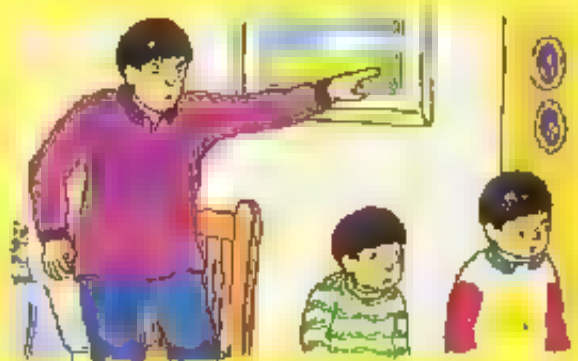
1. كان رامي معار من خبه الأصغر سامر  
لأنه مجتهد في المدرسة.

سامر كسرها وتشتت أنا



2. كسر رامي مرهبة صبيبة لكنه هال  
لوالده إن سامر كسرها.

لم أراد رامي أن يقع أخوه سامر في المشاكل؟  
كان رامي يغاز من سامر وأراد أن يتخلى  
والده عن فكرة اجتهد سامر إلا أن إيقاعه  
في المشاكل لم يبد غيرة رامي، بل كان من  
لأفضل لو تحدث إلى والده عما يشعر به حتى  
ولو لم يواقع والده على ذلك



3. أكر سامر هال الفعن، وشعر الواد  
بالصيق منهما



## الغيرة بحدك إلى

### محاولة التكلّم

الرجاء إلى أحد الراشدين من  
حوالك للتكلّم عن الانتباه الذي  
يوليه الجميع لسواك قال حديث  
إلى الآخرين بوسع حتى ولو لم  
يواصفوك الرأي

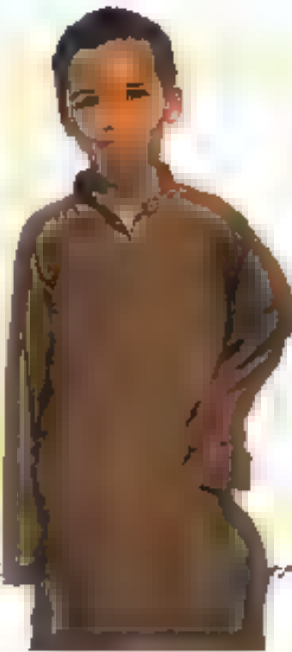


### الشعور بالضيق

إنّ غيرة مفتوح السعادة  
والقبالة حتى إنها دفعت  
إلى كزّه العايل والإحساس  
بالضيق من أعزّ الناس إليك

### أثرة العبي تلتا

أما زلت تشعر بالغيرة، يا أحمد؟  
"قليلاً وأنا أعرف أنّ الغيرة صالحة"  
وأثرت تأثيراً كبيراً في علاقتي مع  
صديقي الحميم فقد صابقت طارق  
وكنت ظالماً بحق رياض. فهو  
صديق جيد، وأصبحنا نحن الثلاثة  
من أعرّ الأضحاب



## عندما يغار منك الآخرون

بعد اللعب بالكرة، سألت أمان رصاص عن المدرسة قال رصاص إنه صعب يستمتع في  
المدرسة الآن بعد أن كان أحمد يتصرف بحفاة معه وقالت أمان إنها كانت تشعر بالصبغ  
لأن فرح يغار منها وقالت إنها طمأنت إلى أنها لم مرتكب أي خطأ بعد أن تحدثت إلى  
والدتها ولكن في حال كان الآخرون يغارون منك فبذلك ستشعر حتما بالصيق وتحرر

نعم، بالفعل، فهي تشعر  
بأنه ارتكب خطأ مشيما.



وقد تشعر بالصيق

غيرة الآخرين مثله أمر طبيعي



قد تشعر بالحيرة

## مَعْنَا يَمَارُ مِنْكَ الْآخَرُونَ

كُن وَدُودًا

لَنْ يَشْعُرَ مَنْ يَمَارُ مِنْكَ  
بِالسَّعَادَةِ لَدَا مَنَصْحِكَ بِأَنْ  
تُرِيَهُمْ اِهْتِمَامَكَ وَتُصِيبَ مِنْهُمْ  
مُشَارَكَتَكَ فِي اللَّعِبِ لِأَنَّ  
مِنَ الْخُبْرَةِ وَالظُّلْمِ أَنْ تُتَبَحَّرَ  
وَيُصِيبَكَ الْغُرُورُ بِمَا يَمْلِكُهُ



تُكَلِّمَ مَعَ سَخِصٍ رَسِيدٍ

مَنْ يَمَارُ يَرْكَبُ عَمَلًا سَاسَةً  
وَمِنْ حَالِ صَبِيحِكَ أَحَدُهُمْ  
بِالْكَلَامِ الْخَارِجِ أَوْ بِالصَّحَرِ  
أَوْ بِأَخْذِ أَعْرَاضِكَ عَنِّيكَ  
بِاسْتِكْلَامٍ مَعَ سَخِصٍ رَاشِدٍ تَتَّقِ  
بِهِ كَوَالِدَتِكَ وَ أَحَدَ مَعْلَمِكَ



كَيْفَ كُنْتُ تَضَعُ يَا رِيَاضُ حِينَ كُنْتُ  
أَخُذُ يَمَارَ مِنْكَ  
”فِي الْبَدَأِ، ظَلَمْتُ أَنْفِي قَمْتُ بِعَمَلٍ  
صَادِقٍ أَخْضَرَ، فَتَصَادَفْتُ أَبَاصًا  
وَعُكُزْتُ فِي أَنَا لَا يَحْدُرُ بِي أَوْ أَكُونُ  
صَدِيقَ صَارِقٍ لِأَنَّ اتَّحَدْتُ لِي  
الْآخَرِينَ أَشْعُرُنِي بِالسَّخْسَنِ“





## كَيْفَ يُمْكِنُكَ الْكُفُّ عَنِ الْغَيْبَةِ؟

لقد كفُّ لُحْدُ عَنْ غَيْبَتِهِ حِينَ أُدْرِكَ أَنَّهُ كَانَ ظَالِمًا وَأَنَّ طَرِيقَ  
لَا يَرَعَى فِي صِدَاقِهِ وَيَقُولُ طَارُوا إِنَّ لِحْدُ لِي وَالِدُهُ سَاعِدُهُ كَثِيرًا  
فِي الْكُفِّ عَنْ غَيْبَتِهِ الْعَمِيَاءِ مِنْ أَخِيهِ.



ومن الحسن أن تحتفظ بما يحضرك

من الجيد أن تشترك الآخرين

## كيف يمكنك الكعب عن العبرة؟

دور ما مشغره به

الغيرة شعور يولد بسرعة ويختفي  
بسرعة أيضاً وفي حال طرأ  
ظاهر ينبغي لك التحدث إلى  
شخص راشد وإلى أخيك أو أختك  
الأكبر. فالكلام يساعد أحياناً  
في التخلص من الغيرة، هذا  
بالإضافة إلى الرسم أو تدوين  
المشاعر والأحاسيس على ورقة.



الجميع مميز

لا تنس أن الناس لا تشابه  
في العالم، وكل أمرٍ مميز  
ومختلف عن الآخر جميعنا  
يملك أشياء تختلف في ما  
بينها وعن سواها وهنا  
أمور نحبها وأمور أخرى لا  
نحبها



أما زلت تغار من أخيك يا طارق؟  
في حال شعرت بالغيرة من عمل قام فيه  
أخي فإني أدوّن على ورقة بدلاً من  
الشعور بالضيق. فتدوين الأحاسيس  
يساعد في إبعاد



## لا تَنُتَس

كَيْفَ تَشْعُرُ الْآنَ يَا رِياضُ بَعْدَ أَنْ أَصْبَحْتُمْ أَنْتُمْ الثَّلَاثَةُ أَصْدِقَاءَ؟

”هَذَا رَائِعٌ، فَتَحَنُّنٌ فَخَرَجَ سَوِيًّا وَتَلَهُوْا مَعًا فِي بَعْضِ الْأَحْيَانِ. كَمَا أَنَّ كُلَّ

مِنَّا يَمُضِي أَوْقَاتًا أُخْرَى مَعَ الْأَهْلِ“

كَيْفَ تَنْظُرُ إِلَى الْغَيْوَةِ يَا طَارِقُ؟

الْغَيْوَةُ تَبْدُلُ مِنْ طَبْعِ الْإِنْسَانِ وَتَجْعَلُهُ شَرِيرًا. لَذا يَتَّبِعِي الْبَحْثُ عَنْ طَرِيقِ

لِحُلِّ الْمَشَاكِلِ وَالتَّخَلُّصِ مِنْهَا وَالْأَدَى الْأَمْرَ إِلَى جَزْجَزِ مَشَاعِيرِ الْآخَرِينَ



كَيْفَ تَشْعُرُ الْآنَ يَا أَحْمَدُ؟

”إِنِّي آسَفُ بِالْفِعْلِ لِأَنْتَبَى

صَاحِبَتُ صَدِيقِي، كُنْتُ خَائِفًا

مَنْ أَنْ يَفْضَلَ طَارِقَ رِياضُ

عَلَيَّ. لَكِنِّي الْآنَ أَدْرِكُ تَمَامًا

أَنَّ بِإِمْكَانِ الْإِنْسَانِ الْإِتِّفَاقَ مَعَ

صَدِيقَيْنِ أَوْ أَكْثَرَ فِي الْوَقْتِ نَفْسِهِ“







ماذا تفعلين يا فرح بالكف  
عن الغيرة؟  
”أتحدث عن مشاعري  
فالغيرة ليست ممتعة،  
وأحاول أن أتذكر نقاط  
القوة لدي وأن وجود  
الأصدقاء مهم جداً لي  
الحياة.“



ماذا تفعلين يا أمال في حال  
كان أحدكم يغار منك؟  
”أحاول ألا أتضايق من الأمر،  
وإذا أفسد من يغار مني  
أغراضني أو قال لي أشياء  
سيئة، فإنني أخبر والدي  
أو أحد أستاذتي بالأمور،  
وعليك ألا تتفاخر بما تملك  
لأنه تصرف غير عادل.“



## عبر عن شعورك



## كيف أشعرُ حَيالَ

# الغيرة

عزيزي القارئ، ندعوك إلى مشاركة أصدقائك الصغار وهم يتحدثون حول شعورهم عندما يحسبون بالغيرة تجاه الآخرين، أو بأحد ما يفار منهم.

ولمساعدة أصدقائنا الصغار، نعرض لهم في هذا الكتاب رسوماً، وصوراً فوتوغرافية، وكاريكاتوراً، ونصاً سهل القراءة لإعانتهم على تفهم الأمور وتخطي الشعور بالحزن في مثل هذه الحالات.

صدر من هذه السلسلة :



Aladdin Books Ltd.



هاتف: 824203 / 823728  
فكس: 825815  
ص.ب. 13/5887 بيروت - لبنان  
info@daralmoallim.com

